

BX70102 - Die Neue Rückenschule (Prävention nach § 20 SGB V)

Beginn	Mittwoch, 07.04.2027, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	12 x
Kursleitung	Petra Degl
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Rückenbeschwerden und Verspannungen im Nacken sind an der Tagesordnung!
Durch gezielte Übungen wollen wir die komplette Rumpfmuskulatur - unser natürliches Korsett - kräftigen und die Wirbelsäule mobilisieren. Sie lernen dabei, sich im Alltag rückenfreundlich zu bewegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.04.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
14.04.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.04.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.04.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.05.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.05.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.05.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.05.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.06.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.06.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.06.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.06.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum